

# Escuelas de la Ciudad de San Rafael

Menú de desayuno y almuerzo grados K-8

Octubre 2018



¡El desayuno es una manera saludable de comenzar el día!

*"Ofrecemos diariamente pan integral y una variedad de frutas y verduras frescas"*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Flauta de carne de res Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	2 Salchicha de pollo en pan de elote  Verduras Manzana	3 Pata de pollo a la barbacoa y papas Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	4 Hamburguesa en pan integral  Verduras Pedazos de Manzana fresca	5 Pizza de queso <b>Gaspare's pizza de queso</b> (Coleman, Venetia Valley) ✓ Verduras Rodajas de naranja
8 Burrito de queso y frijol Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	9 Bocaditos de pollo Pan de elote  Verduras Manzana	10 Albóndigas a la Teriyaki con arroz integral Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	11 Hamburguesa de pollo en pan integral  Verduras Pedazos de Manzana fresca	12 Pizza de pepperoni <b>Gaspare's Pizza de queso</b> (DMS, San Pedro y Glenwood) ✓ Verduras Rodajas de naranja
15 <b>No hay clases</b>  <b>Semana de conferencias K-5</b>	16 Salchichas doble de pollo  Verduras Manzana	17 Bocaditos de pollo y papas Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	18 Hamburguesa con queso en pan integral  Verduras Pedazos de Manzana fresca	21 Pizza de queso <b>Gaspare's Pizza de queso</b> (Bahia Vista) ✓ Verduras Rodajas de naranja
22 Quesadilla de chile y queso verde Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	23 Bocaditos de pollo Pan de elote  Verduras Manzana	24 Pollo a la naranja y arroz integral  Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	25 Hamburguesa de pollo en pan integral  Verduras Pedazos de Manzana fresca	26 Pizza de pepperoni <b>Gaspare's pizza de queso</b> (DMS, Shoreline, Laurel Dell, Sun Valley) ✓ Verduras Rodajas de naranja
29 Flauta de carne de res  Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	30 Salchicha de pavo en pan integral  Verduras Manzana	31 Pata de pollo a la barbacoa y papas Verduras Banana pequeña jugo de fruta 100% natural	<b>TODAS LAS COMIDAS SERVIDAS</b> <i>Cumplen con los requisitos estatales y federales basados en las directrices dietéticas del USDA</i>	<b>Clover Stornetta</b> La leche con 1% de bata o descremada que ofrecemos con todas las comidas no contienen hormonas (rBST) añadidas ni antibióticos

✓ = Vegetariana

**Fruta fresca y bar de ensaladas a diario.**

Los menús están sujetos cambios sin previo aviso.

Family.TitanK12.com  
Register Today...It's Easy



Precio por comida	Desayuno	Almuerzo
Completo	\$1.75	\$3.00
Reducido	\$.30	\$.40
Gratis	Sin cargo	
Adulto	\$2.50	\$4.00
Leche	\$.50	\$.50